

L'apprendimento ed il Perfezionamento della tecnica nella pallavolo. Problemi, mezzi, metodi ed esperienze pratiche

Prof. Marco Mencarelli

Settore Squadre Nazionali Femminili FIPAV

Il modello di prestazione nella prospettiva di qualificazione del giocatore

- Alto livello: potenza – altezza – velocità
 - Fattori legati alla struttura antropometrica e organico – muscolare
 - La tecnica deve essere adeguata alla necessità di gestione delle elevate velocità esecutive e della palla in arrivo
- Medio livello: abilità – variabilità – controllo
 - Fattori legati alla struttura tecnico – coordinativa e agli aspetti attinenti la sfera comportamentale
 - La tecnica deve essere adeguata alle esigenze di imprevedibilità, di variabilità e di adattabilità situazionale

La pallavolo di alto livello e la pallavolo internazionale

- Fattori di prestazione che identificano l'alto livello di qualificazione:
 - Altezza dei tocchi di palla
 - Fattore dipendente dalla struttura fisica e dal salto
 - Velocità della palla e delle sequenze situazionali
 - Fattore dipendente dall'esecuzione veloce e reattiva delle tecniche
 - Potenza degli impatti con la palla
 - Fattore dipendente dalla tecnica, dalla struttura fisica e dalla forza
- Le tecniche sono strettamente dipendenti dalla componente fisica strutturale e organico – muscolare

La pallavolo di medio e basso livello di qualificazione

- Fattori di prestazione che identificano il medio e basso livello di qualificazione:
 - Abilità motoria individuale
 - Controllo di alcuni presupposti delle tecniche (timing esecutivi, aspetti percettivi, equilibri dinamici, ecc.)
 - Varietà nelle scelte situazionali
 - Ricchezza di colpi e forme di intervento, imprevedibilità e inventiva
 - Controllo della dinamica dell'errore
 - Gestione del rapporto rischio d'errore – responsabilità assunta
- Le tecniche sono strettamente dipendenti da presupposti coordinativi e comportamentali

Esperienze legate a strategie di programmazione pluriennale

- Il concetto di stabilizzazione dei processi di apprendimento
 - La valutazione dell'apprendimento tecnico
 - La video analisi
 - La match analysis
- La relazione tra indicatori di prestazione tecnica e risposte in termini di disponibilità all'apprendimento
 - La determinazione della positività e la risposta alla positività
 - La determinazione dell'efficienza e la risposta all'efficienza
 - La risposta alla percezione dell'errore

Variabili che incidono sulla metodologia

- Variabili che condizionano il processo di stabilizzazione dell'apprendimento (determinanti dell'errore)
 - Incremento della velocità della palla
 - Incremento del ritmo situazionale
 - Instabilità attentiva (punti di riferimento e focus)
 - Complessità tecnico – tattica situazionale
 - Il momento importante del set

L'esempio dello studio dei modelli tecnico - esecutivi

- Analisi dei timing esecutivi della tecnica
 - Selezione di una sequenza di immagini corrispondente alle fasi tecniche di un gesto
 - L'esempio degli arti superiori nel salto d'attacco



L'esempio del monitoraggio video degli indicatori tecnico – esecutivi

La sequenza mostra lo sviluppo esecutivo della schiacciata

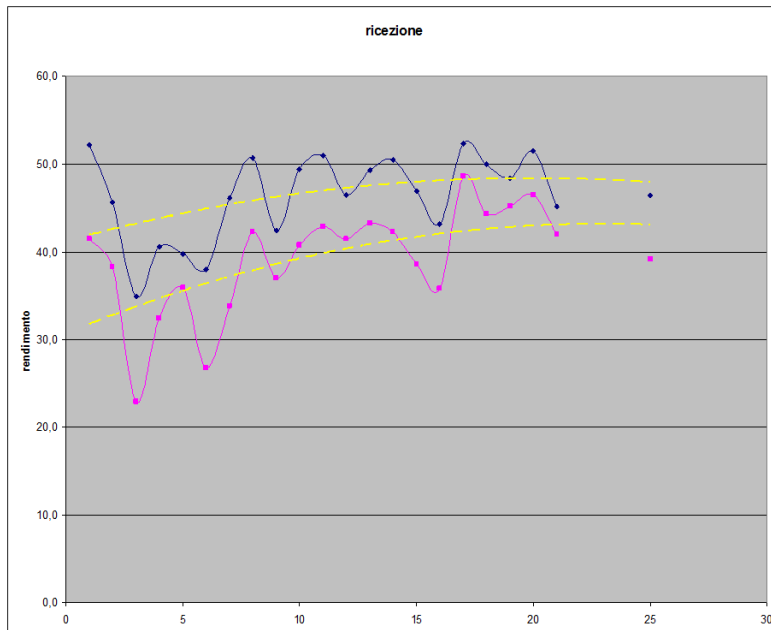


L'analisi video attraverso la ripresa in slow motion

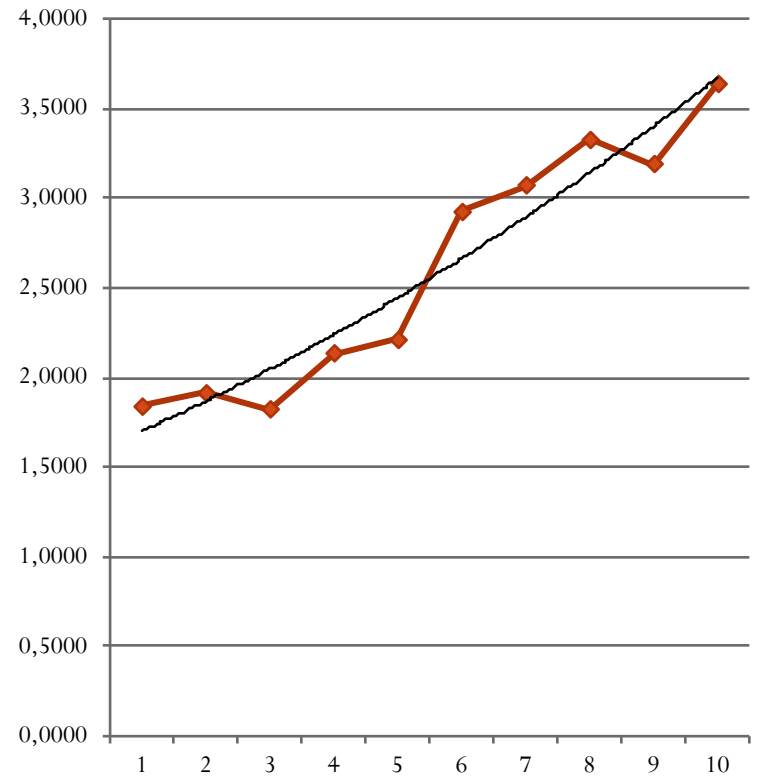


L'esempio del monitoraggio degli indicatori prestativi

Monitoraggio degli indicatori di prestazione nel tempo



Monitoraggio degli indicatori di forza relativa correlati



Significato dell'insegnamento della tecnica nella pallavolo moderna

- Insegnamento – apprendimento della tecnica e volume complessivo del lavoro
 - Indicatori dalla ricerca scientifica sui migliori settori giovanili in Europa
 - Correlazione tra efficacia formativa e volume di lavoro
- Insegnamento – apprendimento e opportunità di gioco nel processo formativo
 - Il gioco come mezzo formativo oltre che come fine
 - Rapporto tra opportunità di gioco e padronanza tecnica

Significato metodologico del volume complessivo di lavoro

- Il volume è correlato all'efficacia formativa nel sistema di allenamento per gli sport di squadra
 - In Italia i volumi di allenamento sono diminuiti con l'avvento del RPS anche nel giovanile
 - Modelli presi dall'alto livello di qualificazione senza adeguate posizioni critiche
- Il volume è correlato con il fattore allenabilità
 - I presupposti dell'allenabilità: la qualità esecutiva del movimento, la sua funzionalità e la capacità di carico

Il gioco inteso, sul piano metodologico, come mezzo formativo

- Presupposti
 - Indicatori prestativi stabili = dinamiche di gioco utili nella formazione del giocatore
 - Sviluppo della positività e dell'efficienza
 - Indicatori prestativi instabili = il gioco destabilizza ulteriormente la motricità tecnica
 - Incremento dell'incidenza dell'errore
- La pianificazione della formazione del giocatore deve prevedere opportunità di gioco, la loro predisposizione e il livello adeguato

L'insegnamento finalizzato delle tecniche di salto

- Obiettivi motori correlati
 - Costruzione dell'accosciata completa
 - Sviluppo della velocità di contromovimento
 - Sviluppo qualitativo del piede
- Risultato
 - Incremento della capacità di salto
 - Incremento della reiterabilità del salto massimale
 - Minore dipendenza dai livelli di forza strutturale

La correzione esecutiva della tecnica di accosciata massima

Alcuni esercizi utili alla correzione esecutiva della tecnica di squat



L'accosciata è un presupposto di molte tecniche di gioco



Fenomeni osservati a breve termine nell'allenamento delle tecniche

- La tecnica dopo il lavoro con i pesi
 - Tecniche volte alla ricerca di precisione
 - Tecniche volte alla ricerca di potenza e velocità
- La tecnica prima del lavoro con i pesi
 - Utilizzo di movimenti ed esercitazioni in volumi ed intensità poco incidenti sulla condizione
- Il controllo della tecnica nel corso della gara
- L'efficacia della tecnica nella struttura tipica di una competizione internazionale
- L'efficacia della tecnica nella settimana tipica di allenamento nel sistema competitivo italiano

Aspetti studiati in relazione ai processi di apprendimento

- Apprendimento e struttura antropometrica
 - L'atleta longitipo e l'atleta normotipo
- Apprendimento e caratteristiche neuro muscolari dominanti
 - Caratteristiche correlati e livello di maestria sportiva
- Apprendimento e forza eccentrica o cedente
 - La velocità di contromovimento
- Apprendimento e talento motorio
 - Aspetti correlati

Apprendimento e struttura antropometrica

- Inizialmente ci si è posti il problema delle dinamiche di apprendimento dei giocatori alti e dei giocatori bassi
- Successivamente la differenziazione ha implicato la struttura antropometrica
 - Longitipi
 - Normotipi
- Aspetti metodologici
 - La didattica differenziata favorisce l'apprendimento
 - La preparazione fisica e tecnica sono integrate

Apprendimento e caratteristiche neuro – muscolari implicate nel salto

- Classificazione dei giocatori
 - Reattivi, reattivi – elastici, elastici e forti
- Aspetti metodologici
 - La risposta all'allenamento della forza
 - Il fattore tempo di applicazione della forza
- Ricadute applicative
 - Il concetto di tempo tecnico di azione incide sulla tecnica applicata al gioco

Apprendimento e significato del contro movimento nell'accoppiamento veloce eccentrico – concentrico

- La velocità di contromovimento è il fattore limite della capacità prestativa nel CMJ
- Presupposti
 - Accosciata completa
 - Controllo della forza cedente
- Monitoraggio funzionale dell'accosciata
 - L'ammortizzazione funzionale ed efficace della ricaduta dal salto

Esempi di ricostruzione motoria finalizzata allo sviluppo tecnico

La valutazione della tecnica corretta di accosciata funzionale



La valutazione della mobilità articolare funzionale della caviglia



Apprendimento e talento motorio

- Il talento espresso sul piano tecnico – coordinativo è correlato con:
 - La velocità di apprendimento
 - L'allenabilità (in particolare con la capacità di carico identificata con il volume di lavoro)
 - La presenza di reattività dei piedi e di velocità di contromovimento
 - Non sono indicatori selettivi ma indicatori di conferma delle ipotesi fatte su aspetti tecnico - coordinativi

Relazioni importanti ipotizzate nella pallavolo

- **Considerazione**: se la velocità di apprendimento, che è un processo valutabile a lungo termine, identifica il talento, esso non può essere un criterio selettivo
- Identificazione dei percorsi formativi vissuti dai grandi giocatori di pallavolo attraverso:
 - Caratteristiche motorie e tecniche presenti all'inizio del processo formativo
 - Opportunità di competizione proposte nei vari step formativi
 - Età di specializzazione definitiva nel ruolo di massima competitività internazionale
 - Strategia di specializzazione adottata in rapporto allo sviluppo della componente organico – muscolare

Grazie per la cortese attenzione

Marco Mencarelli

Allenatore Squadra Nazionale Seniores Femminile

Direttore Tecnico Settore Squadre Nazionali Femminili